

CONTANDO

Voy contando mientras inhalo y exhalo



Objetivo

Ejercitar la atención plena a través del conteo consciente.

01 Tu postura

Toma una posición que te sea cómoda y cierra tus ojos

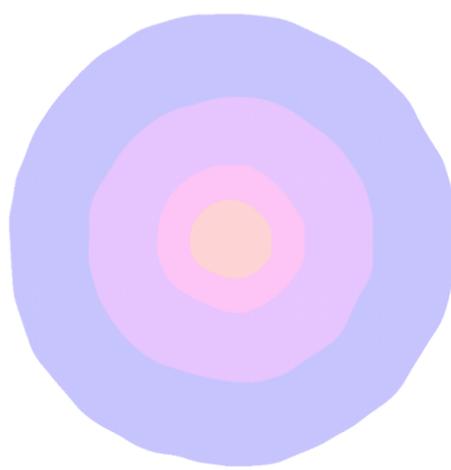


02 ¡Respira!

Comienza a respirar a tu propio ritmo.

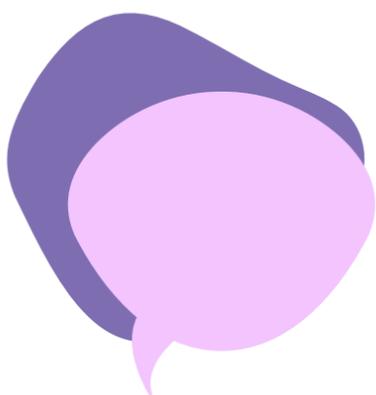
03 Regresa a ti mismo.

Inhala y exhala y cuenta: uno.
Repítelo sucesivamente hasta
completar 10 ciclos de respiración.



04 Recuerda

Si en algún momento te distraes, vuelve a empezar desde el uno.



Reflexión

Como pudiste observar, realmente es sencillo retomar nuestra consciencia al momento presente a través de la respiración y el conteo.

No olvides que cuentas con más teoría sobre estas actividades, a continuación, podrás encontrar la fuente detrás de estas, a fin de profundizar en el tema.